

# Khuyến Nghị Chung Về Lượng I-ốt Dành Cho Công Chúng

I-ốt là một vi chất dinh dưỡng thiết yếu cần thiết cho chức năng, tăng trưởng và sự phát triển bình thường của tuyến giáp. Trong suốt cuộc đời, chế độ ăn uống không đầy đủ sẽ dẫn đến tình trạng thiếu i-ốt, bệnh bướu cổ và suy giáp, cũng như một loạt các rối loạn do thiếu i-ốt bao gồm suy giảm chức năng tâm thần.

## NHỮNG AI ĐANG CÓ NGUY CƠ?

Cuộc Khảo Sát Về I-ốt (2019) và Cuộc Khảo Sát Sức Khỏe Dân Số 2020-22 đã cung cấp thông tin hữu ích về lượng i-ốt được tiêu thụ trong dân số. Ngoài nhóm người từ 15 đến 34 tuổi, lượng i-ốt tiêu thụ của các nhóm tuổi cao hơn được cho là không đủ. Trong khi lượng i-ốt tiêu thụ của trẻ em ở độ tuổi đi học được xem là đủ, lượng này lại không đủ đối với phụ nữ mang thai và cho con bú, trừ phụ nữ mang thai dùng thêm các loại bổ sung chứa i-ốt với liều lượng trung bình hàng ngày bằng hoặc cao hơn 150 µg/ngày.

## LÀM SAO ĐỂ DUY TRÌ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐỦ I-ỐT?

### 1 Sử dụng thực phẩm giàu i-ốt



Tiêu thụ thực phẩm giàu i-ốt như một phần của chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh. Rong biển, tảo biển, hải sản, cá biển, trứng, sữa, sản phẩm từ sữa là những thực phẩm giàu i-ốt.

Khi lựa chọn các món ăn vặt giàu i-ốt, tránh những món có nồng độ muối hoặc chất béo cao.

### 3 Các biện pháp bổ sung cho phụ nữ mang thai và cho con bú

Uống các loại bổ sung chứa i-ốt có ít nhất 150 µg i-ốt mỗi ngày.

Nếu có nghi ngờ, hãy đi thăm khám y tế.

Những người đang có bệnh lý hoặc có vấn đề về tuyến giáp nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe và uống bổ sung theo hướng dẫn.



### 2 Sử dụng muối i-ốt

Sử dụng muối i-ốt thay vì muối bán thông thường, duy trì tổng lượng muối tiêu thụ dưới 5 g (1 thìa cà phê) mỗi ngày để giảm nguy cơ tăng huyết áp.



Vì hàm lượng i-ốt trong muối i-ốt có thể bị ảnh hưởng bởi độ ẩm, nhiệt độ và ánh sáng mặt trời, muối i-ốt phải được bảo quản trong hộp kín, có màu và để ở nơi khô mát.

Để giảm thiểu tiêu hao i-ốt trong quá trình nấu nướng, đặc biệt là do đun sôi kéo dài và nấu bằng áp suất, hãy thêm muối i-ốt vào thức ăn càng gần thời điểm ăn càng tốt.



Những người có vấn đề về tuyến giáp nên tìm tư vấn y tế về việc sử dụng muối i-ốt.

Những khuyến nghị này sẽ được xem xét và sửa đổi dựa trên những kết quả nghiên cứu mới.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của Bộ Y Tế:  
Báo Cáo Chuyên Đề Về Tình Trạng I-ốt (Khảo Sát Sức Khỏe Dân Số 2020-22):  
<https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>  
Khảo Sát Về I-ốt (2019) :  
<https://www.chp.gov.hk/en/static/101168.html>